

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年10月03日(月) ~ 2022年10月09日(日)

| | 10月3日(月) | 10月4日(火) | 10月5日(水) | 10月6日(木) | 10月7日(金) | 10月8日(土) | 10月9日(日) |
|----|---|--|--|---|---|--|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 スクランブル&チキンナゲット ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ | パン ごはん コーンスープ お好みサンド 野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 牛肉の味噌炒め 小松菜のごま酢和え 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ | ごはん 味噌汁 厚揚げの中華風鶏あんかけ オクラと長いもの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ | パン ごはん コソムレ ミートボール 野菜ソテー 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 アジのみりん漬け焼 豚肉とれんこんの金平 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ |
| 昼食 | | | | | | ごはん 卵中華スープ 八宝菜 春巻き オニオンサラダ 牛乳 オレンジジュース | ごはん わかめスープ 照り焼きハンバーグ 和風スパソテー コールスローサラダ 牛乳 オレンジジュース |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 蒸し鶏の薬味ソース 春雨サラダ さつま芋とりんごの甘煮 杏仁豆腐 牛乳 オレンジジュース | 山菜ごはん すまし汁 魚の天ぷら 豚肉のおろしポン酢 五目金平 抹茶ロールケーキ 牛乳 オレンジジュース | カレー南蛮うどん ごはん ささみの梅しそ揚げ もやしときゅうりのレモン醤油 フルーツ(パイン) 牛乳 オレンジジュース | ロコモコ丼 卵スープ かぼちゃのチーズ焼き トマトマリネ ベリーヨーグルト 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 カレイのクリームソース 大根サラダ ブロッコリーと鶏肉のソテー グレープフルーツ 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ジャーマンポテト れんこんとちくわのわさび醤油和え いちごエクレア 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 肉じゃが オクラのおかか和え フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース |
| 日計 | 1朝計:1210kcal 卵白:46.2g 脂質:37.1g 食繊維:7.7g 加鈣:394mg 鉄:5.8mg 食塩相:3.9g | 1朝計:1252kcal 卵白:47.8g 脂質:49.8g 食繊維:11.5g 加鈣:508mg 鉄:4.7mg 食塩相:5.5g | 1朝計:1355kcal 卵白:46.9g 脂質:53.4g 食繊維:8.2g 加鈣:515mg 鉄:7.3mg 食塩相:4.0g | 1朝計:1209kcal 卵白:48.1g 脂質:37.7g 食繊維:8.5g 加鈣:642mg 鉄:7.8mg 食塩相:3.4g | 1朝計:1092kcal 卵白:43.8g 脂質:30.2g 食繊維:6.9g 加鈣:517mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.2g | 1朝計:1027kcal 卵白:42.2g 脂質:40.5g 食繊維:8.1g 加鈣:416mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.5g | 1朝計:1117kcal 卵白:46.6g 脂質:27.2g 食繊維:6.9g 加鈣:461mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.5g |
| | 1朝計:2419kcal 卵白:86.7g 脂質:68.4g 食繊維:12.1g 加鈣:733mg 鉄:9.1mg 食塩相:7.4g | 1朝計:2497kcal 卵白:93.8g 脂質:88.6g 食繊維:18.0g 加鈣:862mg 鉄:7.8mg 食塩相:8.8g | 1朝計:2479kcal 卵白:85.4g 脂質:89.6g 食繊維:15.2g 加鈣:847mg 鉄:10.2mg 食塩相:14.6g | 1朝計:2354kcal 卵白:88.9g 脂質:65.8g 食繊維:15.0g 加鈣:1142mg 鉄:11.5mg 食塩相:6.5g | 1朝計:2118kcal 卵白:86.4g 脂質:47.6g 食繊維:15.2g 加鈣:978mg 鉄:9.1mg 食塩相:7.4g | 1朝計:3425kcal 卵白:121.5g 脂質:115.4g 食繊維:19.8g 加鈣:1182mg 鉄:12.3mg 食塩相:14.0g | 1朝計:3521kcal 卵白:124.5g 脂質:93.0g 食繊維:21.6g 加鈣:1260mg 鉄:11.0mg 食塩相:11.7g |

※仕入れの状況により、料理・食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

